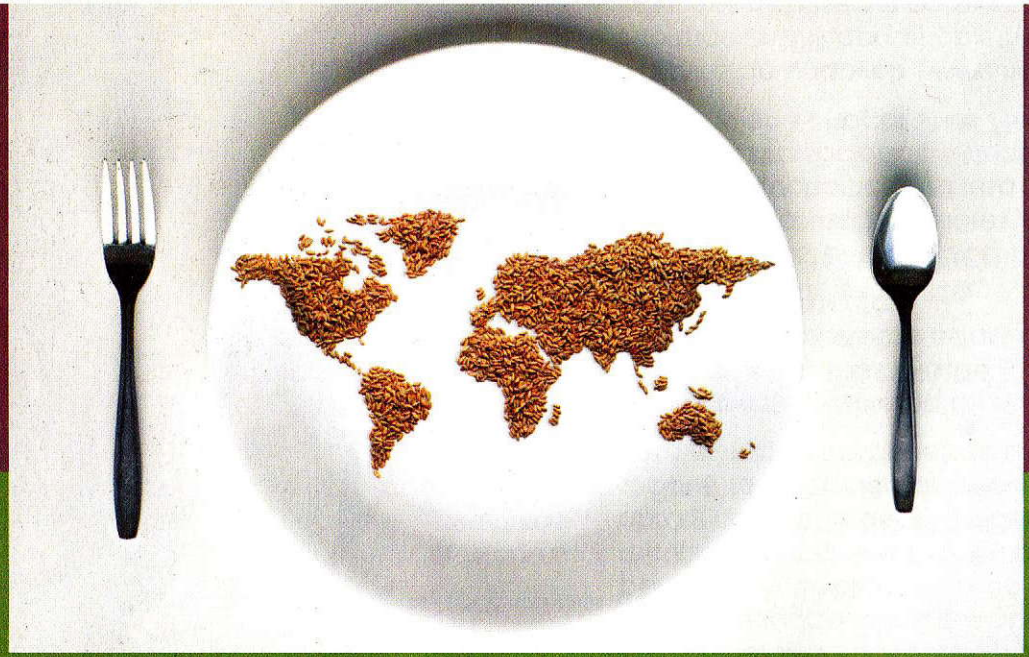
enero

¿Qué hay detrás de tirar la comida?

#noalcubo

planifico • ahorro • aprovecho



La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), estima que cada año se pierde o desperdicia **un tercio de todos los alimentos producidos en el mundo** (1.300 millones de toneladas) para consumo humano. Esto implica:

- Tirar a la basura aproximadamente **550.000 millones de euros anuales** (aprox. 750.000 millones de dólares).
- Empeorar la seguridad alimentaria en diferentes zonas del planeta y que 2.000 millones de personas tengan dificultades para acceder a alimentos.
- Condenar al hambre a 870 millones de personas. Sólo con evitar desperdiciar el 25% de los alimentos que actualmente se tiran a la basura, sería suficiente para alimentar a todas las personas que pasan hambre en el mundo.
- Las pérdidas y el desperdicio de alimentos también provocan un importante derroche de recursos como agua, tierra, energía, mano de obra y capital, además de producir emisiones de gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global y al cambio climático.

El desperdicio y la pérdida de alimentos tienen lugar en toda la cadena alimentaria. En países como España, considerado un país de ingresos altos, la pérdida y el desperdicio de alimentos ocurre principalmente en los eslabones finales de la cadena de suministros y, a diferencia de lo que ocurre en los países en desarrollo, el **comportamiento de los consumidores desempeña un papel importante**. La pérdida y el desperdicio de alimentos se debe principalmente a:

- La falta de coordinación entre los diferentes actores de la cadena de suministro.
- Los estrictos criterios estéticos que sobrevaloran la apariencia (tamaño, forma y color) de frutas y verduras y que poco tienen que ver con su valor nutricional o su calidad, sabor, olor y textura. Estos criterios impiden la salida al mercado de alimentos imperfectos o "feos" (¿para quién?).
- La escasa planificación por parte del consumidor en la compra, preparación y almacenamiento de los alimentos.
- La confusión entre los conceptos de "fecha de caducidad" y "consumo preferente", que lleva a los consumidores españoles a desperdiciar una media de 76 kg por persona/año.

febrero

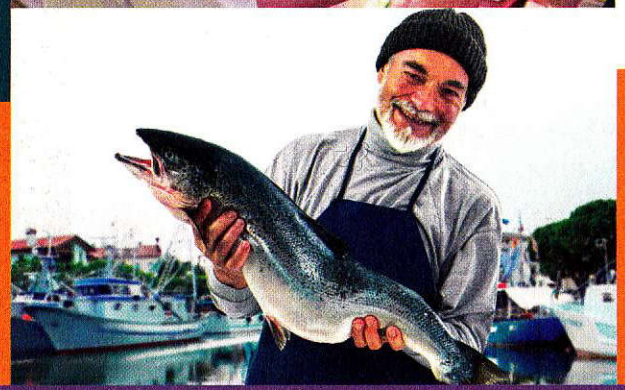
Consumo responsable

#noalcubo

planifico · ahorro · aprovecho

El consumidor informado, la clave del cambio.

El consumo responsable consiste en adaptar nuestras necesidades reales a la oferta del mercado pensando en el futuro.



El precio no puede ser lo único que valoremos a la hora de elegir los productos o servicios que consumimos: debemos exigir el respeto a los derechos humanos y a la sostenibilidad en todo el proceso de la cadena productiva y de comercialización hasta que un producto llega a nuestras manos.

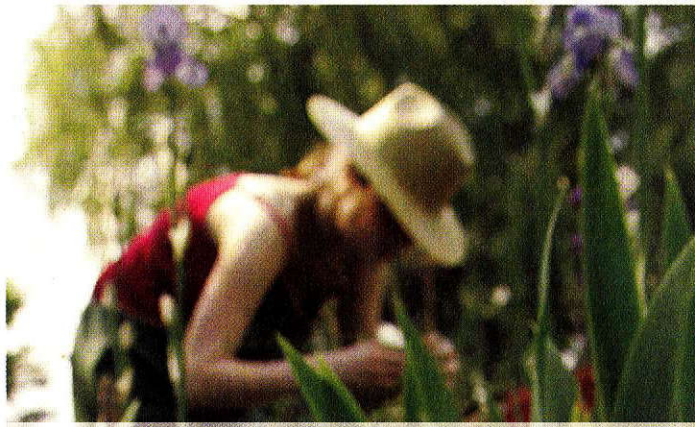
Podemos cambiar la sociedad con nuestra forma de consumir.

Cada vez que compramos algo premiamos a la empresa y sus métodos de producción. Nuestras elecciones de consumo deciden qué empresas serán las más exitosas, tendrán mejores resultados de ventas e influirán, positiva o negativamente, en el mercado mundial.

Llegar a los consumidores con información real y honesta es fundamental para poder cambiar "los mercados". Si el consumidor exige un comercio equilibrado y justo, sus elecciones de compra favorecerán el desarrollo de las personas y del territorio.

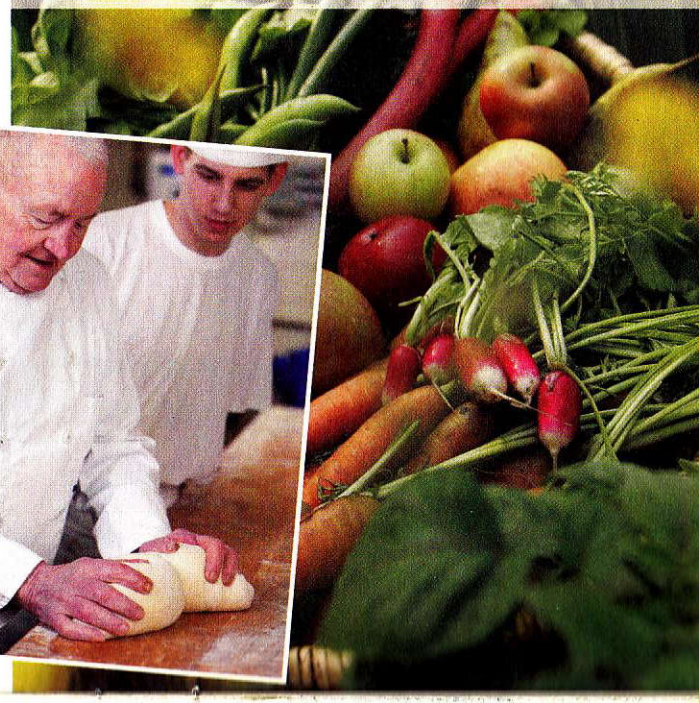
"No vamos a cambiar el mundo por cómo pensamos, lo vamos a cambiar por cómo gastamos nuestro dinero (a quién se lo damos)."

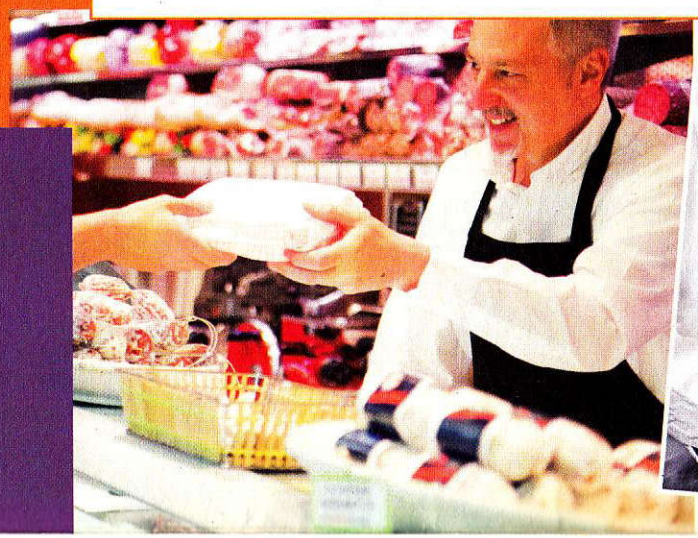
Ana Etchenique.CECU

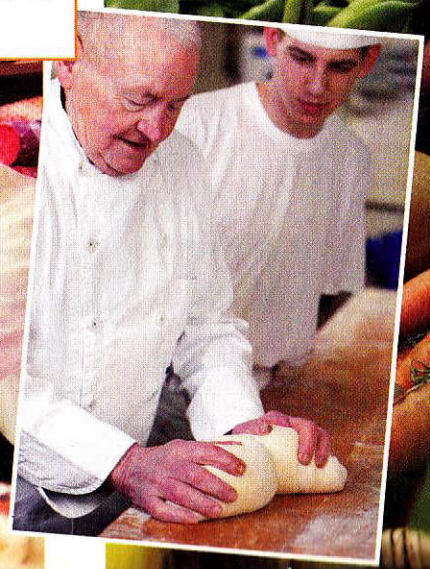


Los consumidores somos el grupo económico más grande y más importante del mundo entero, pero rara vez se nos escucha o se tienen en cuenta nuestras consideraciones.

J.F. Kennedy







Legislación del etiquetado y declaraciones nutricionales

Etiquetado

El etiquetado de los productos alimenticios se encuentra regulado por el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios y el Real Decreto 930/1992, de 17 de julio, por el que se aprueba la norma de etiquetado de propiedades nutritivas de los productos alimenticios.

La etiqueta de cualquier producto nos facilita información para realizar una **compra informada y ajustada a nuestras necesidades así como más responsable y saludable.**

El **etiquetado de alimentos** ofrece información sobre:

- las **características generales** del producto (nombre o denominación, peso, ingredientes, fecha de caducidad o consumo preferente, etc.),
- la **información nutricional** (cantidad de calorías, proteínas, grasas, etc.)

NOTA: a partir del **13 de diciembre de 2014**, el etiquetado de alimentos se regirá por el Reglamento Europeo 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información facilitada al consumidor, a excepción de algunas menciones, como la información nutricional, las cuales serán obligatorias a partir de 13 de diciembre 2016.

Esta norma establece la información que debe aparecer en la etiqueta de forma obligatoria.*(Ve al mes de abril)*

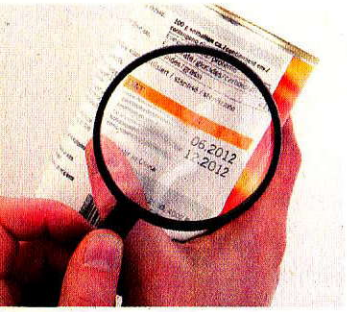
Declaraciones Nutricionales

Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

Establece por primera vez normas para armonizar la utilización de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables a nivel europeo, declaraciones del tipo «SIN AZÚCARES AÑADIDOS», «SIN GRASA», «El calcio es necesario para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños», etc. En lo sucesivo, este tipo de declaraciones que figuran en el etiquetado, la presentación o la publicidad de los alimentos deberán ser claras, precisas y fundamentarse en pruebas aceptadas por toda la comunidad científica.

Esta armonización se produce para garantizar el funcionamiento del mercado interior, a la vez que se proporciona un elevado nivel de protección de los consumidores.

Etiquetado de alimentos

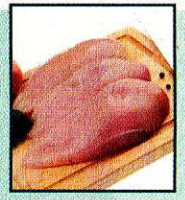


La lectura de las etiquetas nos ayuda a:

- Garantizar nuestra seguridad alimentaria
- Organizar la economía familiar
- Mejorar nuestros hábitos alimentarios
- A hacer elecciones más sostenibles y justas y poner en práctica hábitos más responsables

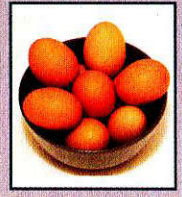
Dedicar unos minutos de manera habitual a leer el etiquetado nos permitirá seleccionar mejor los alimentos que consumimos.

Fecha de caducidad o consumo preferente, ¿cuál es la diferencia?



La **fecha de caducidad** se utiliza en alimentos que son microbiológicamente muy perecederos, es decir, que se descomponen con mucha facilidad. Con ella se advierte al consumidor que, **después de la fecha marcada, el consumo de dicho producto puede suponer un peligro para la salud. En otras palabras, esta fecha garantiza la inocuidad del producto.** Los alimentos que suelen marcarse con fecha de caducidad son las carnes y pescados frescos, carnes picadas, leche fresca, sándwiches, pasta fresca y algunos productos precocinados, entre otros.

La **fecha de consumo preferente**, es la que llevan la mayoría de productos, con independencia de si son refrigerados, alimentos secos, congelados o enlatados. Con esta fecha, el fabricante garantiza las cualidades del producto (color, olor, textura, sabor). Una vez **superada la fecha de consumo preferente, el producto puede consumirse porque no representa un riesgo para la salud**, pero el consumidor debe saber que puede encontrar una disminución en las cualidades del producto (color, olor, textura, sabor).



¿Qué información debe aparecer en la etiqueta de forma obligatoria?

a. La denominación de venta del producto.
b. La lista de ingredientes.
c. La cantidad de determinados ingredientes o categoría de ingredientes.
d. El grado alcohólico de las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2 por 100.
e. La cantidad neta, para productos envasados.
f. La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad.
g. Las condiciones especiales de conservación y de utilización.
h. El modo de empleo, cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.
i. Identificación de la empresa: el nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido en la Unión Europea, y en todo caso, su domicilio.
j. El lote.
k. El lugar de origen o de procedencia.

mayo

#noalcubo

planifico • ahorro • aprovecho

Alimentos de temporada, la mejor opción

Los avances tecnológicos han modificado nuestros hábitos de consumo alimenticio. Hasta no hace mucho, la mayor parte de los alimentos que comprábamos eran de temporada, es decir, los correspondientes a cada estación del año. Actualmente, por la proliferación de los cultivos en invernadero y la refrigeración, podemos disponer de cualquier alimento en todas las épocas del año, aunque sus cualidades nutritivas, su sabor y su olor ya no sean como los que comíamos antes. Sin embargo, hoy en día, son cada vez más los consumidores que eligen consumir frutas y verduras de estación y, a ser posible, de origen local.

¿por qué?

• Son más sanos

Porque se cultivan en suelos ricos, con las condiciones climáticas adecuadas y completando su calendario natural.

Nos ofrecen el mejor aporte nutricional, ya que en el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades.

Y, según los expertos en gastronomía, son una garantía en la cocina al disfrutar de mejores cualidades organolépticas: olor, sabor, textura...

• Son más baratos

Los alimentos de temporada suelen ser los más económicos.

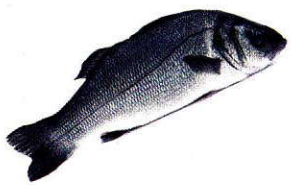
Las cosechas (en el caso de frutas y verduras) y el ciclo de reproducción de los animales (en pescados y carnes) permiten que, durante un periodo concreto del año (su temporada), la disponibilidad en las tiendas de estos productos sea mayor.

Al aumentar la oferta, el precio disminuye.

• Son más respetuosos con el medio ambiente

Al consumir alimentos de temporada contribuimos a respetar el medio ambiente, porque al respetar el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, se evita la implantación de monocultivos intensivos que agotan la tierra.

Además, como la necesidad de transporte, distribución y almacenaje es menor, se reduce el gasto energético y la contaminación (emisión de gases, material para embalajes, etc.).



junio

#noalcubo

planifico • ahorro • aprovecho

Compra responsable de alimentos

Hacer una **compra responsable**, además de ser más justa y solidaria, también servirá para desperdiciar menos alimentos, generar menos residuos y apoyar formas de producción más sostenibles.

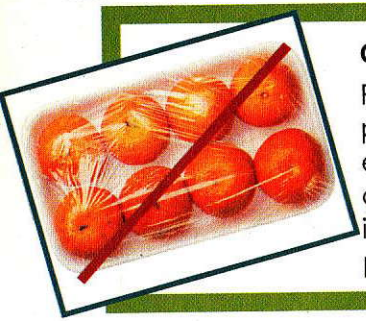
Cómo hacer una compra responsable

Alimentos de temporada

Priorizar el consumo de alimentos de temporada tiene muchas ventajas: son más baratos, están en su punto de maduración y tienen más sabor. Al ser alimentos frescos no requieren la inversión de grandes cantidades de energía y recursos en su transformación, procesado o conservación.

Alimentos de cercanía

Escoger alimentos de cercanía fomenta la economía local, y respeta el medio ambiente porque evita que los productos recorran muchos kilómetros antes de llegar a nuestra mesa, con lo que eso representa en cuanto a gasto de combustible y contaminación.



Compra alimentos que utilicen poco embalaje

Reducir la compra de productos que utilizan plástico o cartón en su presentación de venta es un gesto responsable. El exceso de embalajes aumenta la cantidad de basura que generamos e implica que en su fabricación se utilice energía que podría ahorrarse o destinarse a otras actividades.

***Pezqueñines* no**

Respetar las tallas mínimas en pescados y mariscos es fundamental para asegurar el futuro de la pesca y la regeneración de los mares.

Comprar alimentos a granel

Comprar a granel permite adquirir la cantidad de alimentos que se justa a nuestras necesidades, evitando así gastar dinero en productos que no consumiremos y que terminarán en el cubo de la basura.

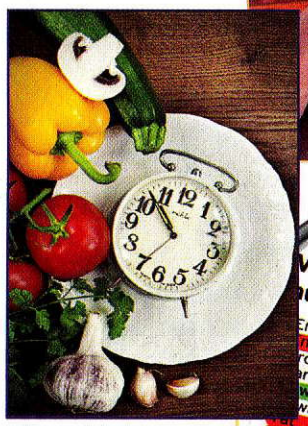
Apuesta por el Comercio Justo

los productos de comercio justo promueven condiciones laborales, medioambientales y sociales más favorables, en las que los productores (hombres y mujeres) consiguen unas condiciones de vida y trabajo dignas.

Sé flexible:

Consume fruta y verdura tal y como crece en la naturaleza y no te dejes llevar por las apariencias, anímate a comer fruta y verdura "fea".

Compra inteligente de alimentos



¿Cómo hacer una compra INTELIGENTE?

Una compra inteligente empieza con una buena planificación y organización de nuestras comidas, así como poner en práctica ciertos hábitos que nos ayuden a comprar lo que realmente necesitamos.

Organízate.

La planificación del menú semanal y la planificación de la compra, son dos hábitos que facilitan la tarea de ir al mercado y/o supermercado. Se ahorra **tiempo** (vamos directamente por lo que necesitamos) y **se ahorra dinero** (se compra únicamente lo que se necesita, evitando gastos superfluos).

Lee el etiquetado.

El etiquetado de alimentos ofrece información sobre las características del producto que compramos y facilita la comparación de productos similares, permitiendo elegir aquel que mejor se adapta a nuestras necesidades.

El orden sí importa.

Planificar la compra permite hacer una lista y ordenar los alimentos de acuerdo a la cantidad de frío que necesitan. De esta forma los alimentos que necesitan frío deben ponerse lo último en el carrito, justo antes de pasar por caja, para que pasen menos tiempo a temperatura ambiente.

Compra aquello que sabes cocinar.

Si te gusta experimentar nuevos sabores, antes de comprar un alimento que no conoces, investiga una receta para saber cómo prepararlos. Eso evitará que se eche a perder en tu nevera o despensa.

Sé crítico con la publicidad.

La publicidad de alimentos tiene como finalidad persuadir nuestras decisiones de compra. Una mirada crítica a la publicidad es necesaria para evitar la compra de productos que no necesitamos.

Atención con las ofertas.

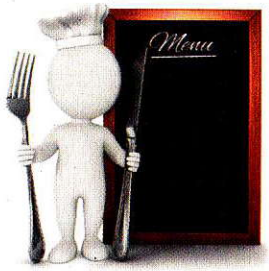
Las ofertas son habituales en los supermercados, sobre todo las del tipo 3x2. Antes de adquirirlas, revisa su fecha de caducidad y/o verifica que es un producto que forma parte de tu lista de la compra.

Dedica tiempo.

Aunque el tiempo es un bien escaso, dedicar tiempo a la planificación, compra y preparación de alimentos repercute de forma positiva en nuestro presupuesto, tiempo y salud.

Planificación del menú semanal y planificación de la compra

Nuestro ritmo de vida nos impide dedicar tiempo suficiente a tareas como la planificación de la compra de alimentos o la planificación de un menú, a pesar de ser dos elementos que podrían ahorrarnos tiempo y dinero.



Ventajas de planificar el menú

1. **Facilita la compra de alimentos.** Saber con antelación qué comeremos a lo largo de la semana permite elaborar una lista de la compra. Respetar dicha lista nos ahorrará tiempo y dinero.
2. Permite diseñar un plan de comidas ajustado a los **alimentos de temporada**, lo que nos ayudará a **ahorrar dinero y a hacer una compra más responsable.**
3. La planificación del menú es una **herramienta útil para seguir una dieta variada y saludable.**
4. **Desperdicio cero.** Al organizar nuestras comidas cocinaremos las cantidades justas de comida.
5. Si trabajas fuera de casa, hace más fácil la tarea de llevar la comida al trabajo, lo que te **permite comer de forma más saludable y económica.**

Cómo planificar el menú semanal

Para planificar el menú debemos tener en cuenta:

- El presupuesto familiar que se dedica a la alimentación.
- Los alimentos que hay tanto en la despensa como en el refrigerador y el congelador. Ello te permitirá aprovechar los alimentos que tienes en casa y evitarás el desperdicio.
- El número de personas que habitualmente comenen el hogar.
- Calcular cinco porciones de fruta y verdura por persona y día.
- Al mismo tiempo que diseñas el menú, puedes ir haciendo la lista de la compra.

Planificación de la compra

El hábito de planificar la compra empieza con el ejercicio de apuntar a lo largo de la semana (si la compra se hace semanalmente) todas aquellas cosas que se nos han ido acabando o que tenemos previsto utilizar para la semana siguiente y de las cuales no tenemos en casa.

✓ **Revisar la despensa, el refrigerador y el congelador.**

Ver las existencias que tenemos en casa es muy importante antes de ir a la compra. Nos ayudará a evitar acumular alimentos, con el riesgo de que caduquen; nos permitirá, además, saber qué tenemos en casa y en base a eso planificar las comidas de la semana siguiente o detectar qué nos hace falta para anotarlo en la lista.

✓ **Organizar la lista de la compra.**

La mejor forma de organizar la lista es agrupando los alimentos en función de la cantidad de frío que necesitan para su conservación (temperatura ambiente, refrigerado o congelado). Durante la compra primero se deben escoger los alimentos frescos, a continuación los refrigerados y, por último, los congelados. De esta forma evitarás romper la cadena del frío por mucho tiempo, permitiendo que los alimentos lleguen a casa en óptimas condiciones.

septiembre

Consejos para mejorar el uso de nuestra nevera

#noalcubo

planifico · ahorro · aprovecho

✓ Verifica la temperatura,

Para garantizar la conservación de los alimentos es importante que la temperatura de nuestro refrigerador se encuentre entre 1°C y 5°C.

✓ Abre la puerta lo menos posible y, cuando la abras, hazlo por poco tiempo.

✓ Ordena los alimentos de acuerdo al Sistema PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir).

Este sistema favorece el consumo de alimentos según el orden de entrada a la nevera, evitando así que los productos se echen a perder. Cuando guardes los alimentos en la nevera, pon siempre delante o de forma más visible y accesible aquellos alimentos que ya tenías.

✓ Deja espacio entre los alimentos. Para facilitar la refrigeración es importante que el aire pueda circular fácilmente entre los alimentos.

✓ Envuelve tus alimentos o ponlos en recipientes con tapadera antes de guardarlos.

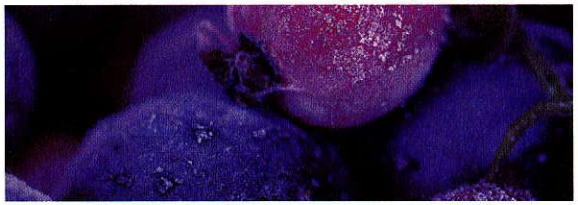
✓ No introduzcas alimentos calientes.

Después de cocinar y antes de guardar la comida en la nevera se debe dejar que ésta se enfríe a temperatura ambiente, así evitarás que el refrigerador gaste más energía para mantener la temperatura estable.

Organiza tu nevera

- **La puerta.** Esta es la zona menos fría del aparato y allí conservaremos alimentos como las salsas (mostaza, mayonesa, ketchup, aderezos), huevos (generalmente, todos los refrigeradores disponen de hueveras en esa zona), conservas, bebidas y bricks de leche o zumos.
- **El estante superior.** Es la zona menos fría del cuerpo central de la nevera, por lo que allí colocaremos alimentos ya preparados, aquellos productos congelados que queramos descongelar, embutidos o quesos no frescos.
- **Estantes centrales.** En ellos guardaremos yogures, lácteos y también alimentos preparados.
- **Estante inferior.** Este estante, junto con los cajones, corresponden a la zona más fría del frigorífico. Aquí pondremos los productos frescos muy perecederos como carnes y pescados, siempre en recipientes que impidan el goteo y bien tapados. Estos alimentos deberán consumirse en el transcurso de uno o dos días y, si no se van a consumir en ese tiempo, es mejor que se congelen para conservarlos por más tiempo y aprovecharlos más adelante.
- **Los cajones.** Allí almacenaremos frutas y verduras que necesiten frío para su correcta conservación.

Consejos para sacarle partido al congelador



La congelación permite conservar nuestros alimentos por largos periodos de tiempo. Gracias a las bajas temperaturas (inferiores a 24°C bajo cero) se detiene la actividad bacteriológica y enzimática que descompone los alimentos. Para obtener buenos resultados y garantizar la inocuidad y calidad de tus alimentos, es importante seguir unas sencillas recomendaciones:

- La **temperatura ideal para conservar** alimentos que compramos congelados es de **18°C bajo cero**, mientras que la **temperatura adecuada para congelar es de 25°C bajo cero.**
- Los congeladores funcionan mejor cuando están llenos y sin dejar espacio entre los alimentos.
- Al igual que en la nevera, se aconseja abrir la puerta del congelador la menor cantidad de veces posible para evitar que la temperatura varíe.
- Congelar los alimentos en recipientes, ya sean de plástico para uso alimentario con su tapadera, de cristal apto para este fin o bien en bolsas para congelación (no sirve cualquier bolsa de plástico). El objetivo de congelarlos dentro de un recipiente es evitar que los vapores del alimento escapen hacia el exterior y el alimento se deshidrate, lo cual puede afectar a su sabor y textura.
- Utilizar el sistema PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir): etiquetar todos los productos con la fecha de congelación y la fecha máxima de consumo para evitar dejar al final aquellos alimentos que entraron primero al congelador.
- No se deben volver a congelar alimentos previamente descongelados.
- Si se van a congelar alimentos preparados en casa, es recomendable enfriarlos antes un par de horas en la nevera, así se conseguirán mejores resultados durante la congelación.

¿Cómo descongelar?

- ✓ La **descongelación se debe hacer lentamente y en frío, es decir, en el frigorífico.** Para ello debemos poner el alimento que deseamos descongelar en el estante superior de la nevera, que es la parte menos fría. Lo ideal es colocar el alimento sobre una rejilla y dentro de un recipiente. La rejilla evitará que el alimento esté en contacto con el líquido resultante de la descongelación y el recipiente impedirá que ese líquido caiga sobre otros productos.
- ✓ Algunos alimentos no precisan de descongelación previa para ser utilizados. Es el caso de determinadas verduras o platos precocinados, que se pueden utilizar sin necesidad de descongelar, siguiendo siempre las indicaciones modo de empleo señaladas por del fabricante.

¿Se puede volver a congelar un alimento descongelado?

Descúbrelo en nuestra web, www.noalcubo.org, *apartado Aprovecho*

noviembre

#noalcubo

planifico · ahorro · aprovecho

¡INFÓRMATE!

Visita otras campañas sobre el desperdicio de alimentos

A nivel nacional e internacional existen otras campañas de información para concienciar sobre el tema del desperdicio de alimentos, **anímate a descubrirlas.**

1. Estrategia "Más alimentos, menos desperdicio"

La estrategia tiene como finalidad fomentar la trasparencia, el diálogo y la coordinación entre los agentes de la cadena alimentaria y las administraciones públicas y desarrollar de manera organizada, coordinada y estructurada, actuaciones comunes que contribuyan a un cambio real en las actitudes, procedimientos de trabajo y sistemas de gestión de todos los agentes de la cadena, que permita limitar las pérdidas y el desperdicio y reducir las presiones ambientales.

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

2. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición -AESAN-

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que se creó en 2001 con la misión de garantizar el más alto grado de seguridad alimentaria, como aspecto fundamental de la salud pública, y promover la salud de los ciudadanos así como que éstos tengan confianza plena en los alimentos que consumen y dispongan de información adecuada para tener capacidad de elección.

En la web de la AESAN los consumidores podrán encontrar información relativa a la legislación alimentaria, etiquetado, nutrición, seguridad alimentaria, consejos y buenas prácticas relacionadas con los alimentos y campañas de información para promover la salud de los ciudadanos.

Comisión Europea

3. Stop Food Waste- Health and Consummers. European Commission

En esta página se puede encontrar información sobre cómo reducir el desperdicio, materiales informativos, buenas prácticas y acciones que está llevando a cabo la Unión Europea en esta materia.

THINK·EAT·SAVE
REDUCE YOUR FOODPRINT

4. Piensa.Aliméntate.Ahorra. Reduce tu huella alimentaria

La campaña "Piensa.Aliméntate.Ahorra" del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), es un portal en el que se aportan ideas sobre cómo comprar alimentos y reducir su desperdicio, animando a los ciudadanos a actuar en esa línea.

LOVE FOOD hate waste

5. Love food, hate waste

La campaña "Love food, hate waste" tiene como objetivo crear conciencia sobre la necesidad de reducir el desperdicio de alimentos. La campaña demuestra que, realizando pequeñas acciones en nuestra vida cotidiana, todos podemos desperdiciar menos alimentos, lo que en última instancia beneficiará a nuestros bolsillos y al medio ambiente.

"Love food, hate waste", es una iniciativa de WRAP (Waste and Resources Action Programme www.wrap.org.uk/) una organización no lucrativa creada en el año 2000. El objetivo de WRAP es ayudar a las personas a reciclar más y desperdiciar menos, tanto en el hogar como en el trabajo.

anti gaspi

6. Campaña Antigaspi - Gaspillage alimentaire

Campaña del Ministerio de Agricultura, Agroalimentación y Bosques de Francia para reducir el desperdicio de alimentos. En la web se pueden encontrar noticias, artículos, consejos y buenas prácticas para reducir el desperdicio alimentario.

diciembre

Todo lo que hay que saber

#noalcubo

planifico • ahorro • aprovecho

1. La pérdida y el desperdicio de alimentos supone un derroche de agua, tierra, energía, mano de obra y dinero, además de producir emisiones de gases de efecto invernadero innecesarias, contribuyendo así al calentamiento global y al cambio climático.

2. Cambiar nuestros hábitos de consumo es el primer paso para cambiar las cosas. Conocer la realidad que existe detrás de los productos y servicios que adquirimos nos ayudará a elegir no sólo en función del precio. Es nuestra responsabilidad, individual y colectiva, demandar el respeto a los derechos humanos y a la sostenibilidad en todo el proceso de la cadena productiva y de comercialización hasta que un producto llega a nuestras manos.

3. En la actualidad, existen diversas leyes que protegen los derechos del consumidor en materia de alimentación, conocerlas te permite ejercer tus derechos y exigir su cumplimento.

4. Leer el etiquetado nos permitirá seleccionar mejor los alimentos que consumimos. Diferenciar entre fecha de caducidad y consumo preferente nos ayuda a evitar el desperdicio de alimentos en nuestros hogares.

5. Consumir alimentos de temporada, la mejor opción. Porque se cultivan en suelos ricos, con las condiciones climáticas adecuadas y completando su calendario natural. Son más baratos y respetuosos con el medio ambiente.

6. Una compra responsable de alimentos además de ser más justa y solidaria también servirá para desperdiciar menos alimentos, generar menos residuos y apoyar formas de producción más sostenibles.

7. Una compra inteligente empieza con una buena planificación y organización de nuestras comidas, así como poniendo en práctica hábitos de consumo más responsables.

8. Planificar el menú semanal de comidas y la lista de la compra nos ahorra tiempo y dinero, a la vez que nos facilita llevar una dieta saludable, sacando el máximo provecho a nuestros alimentos y reduciendo el desperdicio.

9. Colocar los alimentos de forma adecuada en la nevera garantiza su conservación y reduce las posibilidades de que se echen a perder.

10. Congelar permite conservar los alimentos por largos periodos de tiempo. Hacerlo de forma correcta garantiza la inocuidad y calidad de los alimentos.

11. **¡Infórmate!.** En la red existen muchas campañas informativas tanto nacionales como internacionales dirigidas a evitar el desperdicio de alimentos.